॥ श्रीः ॥

शारीरिक शिक्षाक्रम

द्वितीय वर्ष

केवल व्यक्तिगत उपयोग के हेतु

प्रकाशनदिन

अक्षय तृतीया शकाब्द १८९७

विषयानुक्रम

पदविन्यास

संयुक्त–प्रयोग

गति : १. द्विपद पुरस्–(१) वायां पैर उठाकर, उसकीही सीधमें दूसरे मोहरेकी दिशामें रखना। दाहिना पैर ऊंचा उठाकर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर बढाना। (२) दाहिना पैर उठाकर उसकीही सीधमें चौथे मोहरेकी दिशामें रखना और वायां पैर ऊंचा उठाकर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर बढाना।

द्विपद प्रति–(१) दाहिना पैर उठाकर उसकीही सीधमें दूसरे मोहरेकी दिशामें रखना, वायां पैर उठाकर पीठ की ओरसे तीसरे मोहरेपर रखना। (२) इसी प्रकार वायां पैर उठाकर उसकी ही सीधमें चौथे मोहरे की दिशामें रखना। दाहिना पैर ऊंचा उठाकर पीठकी ओर से तीसरे मोहरेपर रखना।

२. त्रिपद पुरस्–(१) दाहिना पैर उठाकर दूसरे मोहरेपर वायें पैर की सीध में रखकर वायां पैर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर रखना पश्चात् दाहिना पैर ऊंचा उठाकर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर बढाना। (२) इसी प्रकार वायां पैर चौथे मोहरेपर दाहिने पैरकी सीधमें रखकर दाहिना पैर पहले मोहरेपर रखना। पश्चात् वायां पैर ऊंचा उठाकर सीनेकी ओरसे पहले मोहरेपर बढाना।

त्रिपद प्रति–(१) वायां पैर उठाकर दाहिने पैरकी सीधमें दूसरे मोहरेपर रखकर, दाहिना पैर सीनेकी ओरसे तीसरे मोहरेपर रखना। वायां पैर ऊंचा उठाकर पीठकी ओरसे तीसरे मोहरेपर रखना। (२) दाहिना पैर वायें पैर की सीधमें चौथे मोहरेपर रखकर, वायां पैर सीनेकी ओरसे तीसरे मोहरेपर रखना और दाहिना पैर ऊंचा उठाकर पीठ की ओरसे तीसरे मोहरेपर रखना।

१ अवडीन प्रडीन युग–दक्षिण अवडीन (तीसरे मोहरेपर) प्रसर व वाम प्रडीन। वाम अवडीन (पहले मोहरेपर) प्रतिसर व दक्षिण प्रडीन।

२ प्रडीन क्षेप द्वय–वाम प्रडीन व क्षेप अर्धवत्।

चतुष्क–वाम प्रडीन व क्षेप ऊनवृत् ।

३ प्रडीन संडीन चतुष्क प्रकार १–वाम प्रडीन व वाम संडीन । प्रकार २–तीसरे मोहरेपर दक्षिण प्रडीन व दक्षिण संडीन ।

४ प्रडीन सिंहध्वज द्वय प्रकार १–वाम प्रडीन व दक्षिण सिंहध्वज । प्रकार २–दक्षिण प्रडीन व वाम सिंहध्वज ।

५ प्रडीन स्थलोड्डीन द्वय–वाम प्रडीन व स्थलोड्डीन अर्धभ्रम चतुष्क–वाम प्रडीन व स्थलोड्डीन ऊनभ्रम ।

६ वाम स्थलांतर क्षेप चतुष्क–वाम स्थलांतर व क्षेप ऊनवृत् ।

७ ध्वजयुग क्षेप द्वय–दक्षिण सिंहध्वज, वाम सिंहध्वज व क्षेप अर्धवृत् । चतुष्क–दक्षिण सिंहध्वज, वाम सिंहध्वज व क्षेप ऊनवृत् ।

८ ध्वज संडीन चतुष्क प्रकार १–दक्षिण सिंहध्वज व दक्षिण संडीन । प्रकार २–वाम सिंहध्वज व वाम संडीन ।

९ त्रिपद पुरस् (प्रति) विस्तार–(क्षेप, प्रडीन, खन्जोड्डीनसह) त्रिपद पुरस् (अथवा प्रति) करते समय हरेक दूसरे पदपर क्षेप, प्रडीन अथवा खन्जोड्डीन करनेके पश्चात् तीसरा कदम वढाना ।

■■■

दण्ड

१ विसर्प

प्रकार–१ तीसरे मोहरेपर दाहिना पैर उठाकर अधोमार, पहले मोहरेपर शिरमारसे वाम स्थलांतर, शिरमारके साथ दाहिना पैर आगे बढाना। तीसरे मोहरेपर वायां पैर उठाकर अधोमार, पहले मोहरेपर शिरमारके साथ दाहिना पैर पीछेसे पीछे रखतेही अधोमार से दक्षिण स्थलांतर।

प्रकार २–तीसरे मोहरेपर दाहिना पैर उठाकर अधोमार, पहले मोहरेपर शिरमारसे वाम स्थलांतर कर शिरमार के साथ एक कदम आगे बढाना। तीसरे मोहरेपर वायां पैर उठाकर अधोमार, पहले मोहरेपर शिरमारसे दक्षिण स्थलांतर और शिरमारसे एक कदम आगे बढाना। तीसरे मोहरेपर दाहिना पैर उठाकर अधोमार, पहले मोहरेपर शिरमार मारते समय वायां पैर पीछेसे तीसरे मोहरेपर लेकर रखते ही तीसरे मोहरेपर अधोमार से वाम स्थलांतर। तीसरे मोहरेपर वायां पैर उठाकर अधोमार, पहले मोहरेपर शिरमार मारते समय दाहिना पैर पीछेसे तीसरे मोहरेपर लेतेही अधोमार से तीसरे मोहरेपर दक्षिण स्थलांतर।

२ भ्रमण सिद्ध–(१) दोनों हाथ पहले मोहरेपर ऊपर उठाना, दण्ड इस समय तिरछा रहेगा। (२) हाथ मोडकर दण्ड दाहिनी भुजापर लेना। दण्ड जमीन से समानान्तर, सीने से समकोण करता हुआ।

स्थिर–दाहिनी भुजासे प्रथम तीसरे मोहरेपर भ्रमण मार लेना। (दण्ड दाहिनी भुजापर) और वाद में पहले मोहरेपर भ्रमण मार लेना। (दण्ड वायीं भुजापर रोकना) वायीं भुजासे पहले मोहरेपर भ्रमण मार लेना। (दंड वायीं भुजापर) और वादमें तीसरे मोहरेपर भ्रमण मार लेना। दण्ड दाहिनी भुजापर आवेगा।

प्रक्रम–भ्रमणके मार पहलेही मोहरेपर लेते हुए पहले मारके साथ पर उठाना और दूसरेके साथ पैर आगे रखना।

अपक्रम–उपरोक्त काम में दूसरे मारके साथ पैर पीछे लेना।

स्थलांतर युग–पहले मोहरेपर भ्रमण मारसे वाम स्थलांतर कर दूसरा मार तीसरे मोहरेपर मारना। इसी प्रकार तीसरे मोहरेपर भ्रमण मारसे दक्षिण स्थलांतर कर, दूसरा मार पहले मोहरेपर मारना।

विसर्प–पहले मोहरेपर भ्रमण वामस्थलांतर कर भ्रमण मारसे दाहिना पैर सामनेसे पहले मोहरेपर रखना। पीछे आते समय पहले मोहरे पैर बायीं भुजासे भ्रमण लेते हुए तीसरे मोहरेपर भ्रमण दक्षिण स्थलांतर।

३ कक्ष सिद्ध–(१)–भ्रमण सिद्ध वि. १ के अनुसार (२) बायां हाथ ऊपरसे पकडकर दण्ड दाहिनी बगलमें। (अन्य स्थिति भ्रमण सिद्ध जैसी)

स्थिर–कक्षसे स्थिर भ्रमण जैसे मार निकालना।

प्रक्रम–भ्रमण प्रक्रमके समान कक्षमारसे काम करना।

अपक्रम–भ्रमण अपक्रमके समान कक्षमारसे काम करना।

स्थलांतर–युग–भ्रमण स्थलांतर युगके अनुसार कक्षमारसे काम करना।

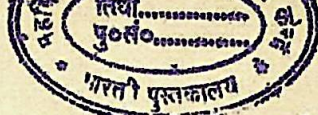
विसर्प–भ्रमण विसर्पके अनुसार कक्षमारसे काम करना।

४ षट्पदी चतुष्क प्रकार १–पूर्ण पट्पदी कर ऊनवृत् करना।

क्षेपसह–पूर्ण षट्पदी कर क्षेप ऊनवृत् करना।

प्रकार ३–दाहिना पैर तूर्यभ्रमपर (दूसरे मोहरेपर) रखते हुए अधोमार लेकर बायां पैर उठाकर उसी स्थानपर रखकर दाहिना पैर शिरमारके साथ आगे बढाना और पट्पदी पूर्ण करना।

५ षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण द्वय–दाहिना पैर उठाते समय तीसरे मोहरेपर अधोमार, रखते समय दाहिनी भुजासे ऊर्ध्वभ्रमण। बायां पैर, सामनेसे, दूसरे मोहरेपर रखकर दाहिना पैर दूसरे मोहरेपर बढाते समय शिरमार बायां पैर उठाते समय चौथे मोहरेपर अधोमार, रखते समय बायीं भुजासे ऊर्ध्वभ्रमण और ऊनवृत्।

६ षट्पदी वंचिका मार द्वय–पूर्ण षट्पदी कर पहले मोहरेपर दाहिना पैर बढाकर दक्षिण कक्ष वंचिका देना। (वंचिका के समय बायां हाथ दण्डपर ऊपरसे लगाकर दण्ड घुमाकर दाहिनी बगल में लेना और बगल घुमाना।

दण्ड जमीनसे समानान्तर रहेगा। दण्ड बगल से निकालकर पहले मोहरेपर शिरमार (दण्ड पटकना) और तीसरे मोहरेपर वाम स्थलांतर।

चतुष्क– उपरोक्त काममें वाम स्थलांतर वांयां पैर पीछे से दूसरे मोहरेपर लेकर करना।

७ षट्पदी कक्ष वंचिका चतुष्क–पहले मोहरेपर दाहिना पैर बढाकर दक्षिण कक्ष वंचिका, तीसरे मोहरेपर कक्ष वाम स्थलांतर करना (दण्ड बायीं भुजापर) दाहिना पैर दूसरे मोहरेपर रखते हुए शिरमार, दाहिने पैर से परिवृत् कर षट्पदी करना।

८ षट्पदी द्विकक्ष वंचिका चतुष्क–पूर्ण षट्पदी कर दाहिना पैर आगे बढाकर दक्षिण कक्ष वंचिका, दंड बगलसे निकालकर और एकबार घुमाकर हाथ बदलकर (दाहिना ऊपर से, बायां नीचेसे) बायां पैर आगे बढाकर वाम कक्ष वंचिका (पुनः हाथ बदलकर) तीसरे मोहरेपर अधोमारसे दक्षिण स्थलांतर और बायें पैरसे सामनेसे शिरमारके साथ ऊनभ्रम करना।

९ षट्पदी परिभ्रम चतुष्क–अर्ध षट्पदी कर दाहिने पैरसे आगेसे परिभ्रम करना। (परिभ्रम करते समय तीसरे मोहरेपर अधोमार और पहले मोहरेपर शिरमार लेना) षट्पदी पूर्ण कर बायें पैरसे आगेसे परिभ्रम कर ऊनवृत् करना।

१० षट्पदी स्थलांतर युग मार चतुष्क–षट्पदीके चौथे पदके पश्चात् पहले मोहरेपर शिरमार दक्षिण स्थलांतर कर शिरमार (दण्ड पटकना) तीसरे मोहरेपर शिरमार के साथ वाम स्थलांतर और शिरमार (दण्ड पटकना) पश्चात् ऊनवृत् करना।

११ परिवृत् मार युग–पहले मोहरेपर दाहिने कंधेसे मार परिवृत् कर दाहिने पैरसे अर्धभ्रम करना। तीसरे मोहरेपर बायें कंधेसे मार परिवृत् करना। बायें पैर से पीछेसे अर्धभ्रम। (पुराना प्रहार ६)।

द्वय–पहले मोहरेपर दाहिने कंधेसे मार परिवृत् और पश्चात् बायें कंधेसे यही काम और अर्धभ्रम।

१२ परिवृत् द्विमार युगद्वय प्रकार १–दाहिना पैर आगे बढाकर भ्रमणका मार मारकर परिवृत्। (बायें पैरसे पीछेसे) यही काम बायीं भुजासे पहले मोहरेपर करना। अर्धभ्रम।

प्रकार २–दाहिना पैर आगे बढाकर प्रहार मार, बादमें परिवृत् करते हुए पहले मोहरेपर भ्रमण मार। यही काम पहले मोहरेपर बायें कंधे से करना। अर्धभ्रम।

प्रक्रम–

प्रकार १–उपरोक्त प्रकार १ पहले मोहरेपर करना।

प्रकार २–उपरोक्त प्रकार २ पहले मोहरेपर करना।

१३ प्रहार ऊर्ध्वभ्रमण–दाहिने कंधेसे प्रहार, बायीं भुजासे ऊर्ध्वभ्रमण दाहिनी भुजासे ऊर्ध्वभ्रमण और बायें कंधेसे प्रहार।

१४ भेद द्विमार द्वय–पहले मोहरेपर बायां पैर ऊंचा उठाकर वहीं रखते समय भेद, दाहिना पैर आगे रखकर दंड बायें कंधेपर लाना, और प्रहार के दो मार, पहले मोहरेपर भेद सिद्ध। (व्युत्क्रम-उलटी स्थितिं) यही काम पहले मोहरेपर करना और अर्धभ्रम।

प्रक्रम–भेद द्विमार का काम पहले ही मोहरेपर (व्युत्क्रमसहित) करना।

विस्तार–द्वय और प्रक्रम–उपरोक्त काम भेद के पश्चात् प्रडीन भेद लेकर करना।

१५ भेद ऊनवृत् द्विमार चतुष्क– उपरोक्त काममें ऊनवृत्के बाद मारके साथ बायां पैर पीछे लेकर दाहिने पैरसे मिलाना, बायीं भुजासे शिरमार लेते हुए बायां पैर आगे बढाना। दण्ड घुमाकर सिद्ध। (पुराना प्रहार ४)

१६ भेद परिवृत् मार युगद्वय–पहले मोहरेपर भेद, परिवृत् तथा एक मार। पहले मोहरेपर भेद सिद्ध, (व्युत्क्रम) पहले मोहरेपर यही काम। अर्धभ्रम।

१७ प्रडीन स्थलोड्डीन मार द्वय–पहले मोहरेपर भेद, प्रडीन भेद, स्थलोड्डीन अर्धभ्रम लेतेही अधोमार (दण्ड दाहिने कंधेपर) बायें पैरसे अर्धभ्रम और मार। यही काम तीसरे मोहरेपर करना। (पुराना प्रहार ९)

१८ परिवृत् त्रिमार युगद्वय–

द्वय प्रकार १ } परिवृत् द्विमारके काममें, परिवृत् करते समय तीसरे मोहरेपर ऊर्ध्वभ्रमणका एक मार लेना ।
द्वय प्रकार २ } क्रमशः १ में तीसरे मोहरेपर और क्रमशः २ में पहले मोहरेपर यह मार आवेगा ।

प्रक्रम–उपरोक्त प्रकार १ का काम पहलेही मोहरेपर करते समय भ्रमण का मारभी पहलेही मोहरेपर लेना ।

१९ भेद ऊनवृत् मार चतुष्क–पहले मोहरेपर भेद-ऊनवृत् और एक-मार । भेद सिद्ध । दृष्टि दूसरे मोहरेपर ।

२० भेद परिवृत् मार द्वय–भेद, परिवृत् और मार, यही काम तीसरे मोहरेपर करना । (पुराना प्रहार ७)

प्रक्रम–भेद परिवृत् मारका काम पहलेही मोहरेपर (व्युत्क्रमसहित) करना ।

२१ भेद भ्रमण मार द्वय–पहले मोहरेपर भेद, दाहिना पैर वढाकर दाहिनी भुजासे दो भ्रमण मार, वाम स्कंध से प्रहार मार और भेद सिद्ध स्थितिमें अर्धभ्रम । यही काम तीसरे मोहरेपर करना ।

विस्तार–उपर्युक्त काममें भेदके वाद प्रडीन भेद करना ।
(पुराना प्रहार ८)

युगद्वय–पहले मोहरेपर भेद, दाहिना पैर आंगे रखकर दाहिनी भुजासे दो भ्रमण मार । पहले वायें कंधेसे और पश्चात् दाहिने कंधेसे दो प्रहार मार मारना । पहले मोहरेपर भेद सिद्ध । (व्युत्क्रम) यही काम १ ले मोहरेपर कर अर्धभ्रम ।

२२ षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण–षट्पदी करते समय अधोमारके वाद पैर रखते समय तीसरे मोहरेपर ऊर्ध्वभ्रमण लेना ।

षट्पदी चतुष्क प्रकार १–पूर्ण षट्पदी कर ऊनवृत् ।

ऊर्ध्वभ्रमणसह–षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमणके पश्चात् ऊनवृत् करना ।

प्रकार २–षट्पदीके पहले पदके पश्चात् दूसरा कदम (वायां पैर) पीछे से चौथे मोहरेपर रखकर शिरमारके साथ दाहिना पैर आगे वढाना और षट्पदी पूर्ण करना ।

क्षेपसह–षट्पदीके पहले पदके पश्चात् दूसरा पद क्षेपसह चौथे मोहरेपर रखना। बाकी सर्व काम उपरोक्त अनुसार।

ऊर्ध्वभ्रमणसह–षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमणके पहले पदके पश्चात् दूसरा पद चौथे मोहरेपर रखना और दाहिना पैर शिरमारके साथ आगे बढाना। षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण पूर्ण करना।

२३ षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण अर्धभ्रम चतुष्क– षट्पदी के प्रथम पदपर अधोमार और ऊर्ध्वभ्रमण लेकर बायां पैर पीछेसे तीसरे मोहरेपर रखते हुए शिरमारसे दाहिना कदम आगे बढाना। पश्चात् षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण पूर्ण कर ऊनवृत् करना। (दृष्टि दूसरे मोहरेपर')

२४ षट्पदी वंचिका प्रक्रम द्वय–पूर्ण षट्पदी कर दाहिना पैर पहले मोहरेपर बढाकर दक्षिण कक्ष वंचिका। दण्ड बगलसे बाहर निकालकर बायां पैर सामने बढाकर शिरमार, दण्ड घुमाकर पहले मोहरेपर पटकना। तीसरे मोहरेपर दक्षिण स्थलांतर और शिरमारके साथ बायां पैर आगे बढाना।

चतुष्क–उपरोक्त काममें दक्षिण स्थलांतर दाहिने पैरसे तूर्यभ्रमपर (चौथे मोहरेपर) करना और उसी मोहरेपर शिरमारके साथ बायां पैर आगे बढाना।

२५ षट्पदी वंचिका अर्धभ्रम द्वय–पूर्ण षट्पदी कर, दाहिना पैर पहले मोहरेपर बढाकर दक्षिण कक्ष वंचिका; बायां पैर पीछेसे पहले मोहरेपर रखकर शिरमार। (दण्ड पटकना) तीसरे मोहरेपर दक्षिण स्थलांतर और शिरमारके साथ बायां पैर आगे बढाना।

चतुष्क–उपरोक्त काममें दक्षिण स्थलांतर तूर्यभ्रमपर (चौथे मोहरे-पर) करना और उसी मोहरेपर शिरमारके साथ बायां पैर बढाना।

२६ षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण वंचिका चतुष्क–षट्पदी ऊर्ध्वभ्रमण कर दाहिना पैर पहले मोहरेपर बढाकर दक्षिण कक्ष वंचिका, पश्चात् दण्ड निकालकर बायां पैर तूर्यभ्रमपर (दूसरे मोहरेपर) रखकर दाहिना पैर बढाते हुए शिरमार, चौथे मोहरेपर बायां पैर उठाते समय अधोमार तथा रखते समय ऊर्ध्वभ्रमण लेकर अर्धवृत् करना।

२७ षट्पदी परिवृत् वंचिका युग-पूर्ण षट्पदीके पश्चात् परिवृत् कर बायां पैर पहले मोहरेपर वढाते हुए शिरमार, (दण्ड पटकना) तीसरे मोहरेपर खिसककर भेदकी वंचिका । (व्युत्क्रम स्थिति) इसी स्थिति में बायें पैरसे पूर्ण षट्पदी कर वायें पैरसे परिवृत् कर दाहिना पैर तीसरे मोहरेपर वढाते हुए शिरमार, (दण्ड पटकना) पहले मोहरेपर खिसककर भेदकी वंचिका और सिद्ध ।

२८ षट्पदी स्थलांतर युग चतुष्क-षट्पदीके चौथे पदके पश्चात् पहले मोहरेपर शिरमारके साथ दक्षिण स्थलांतर और दो शिरमार लेना । तीसरे मोहरेपर अधोमार से वाम स्थलांतर लेकर दाहिने पैरसे सामनेसे शिरमारके साथ ऊनभ्रम करना और पश्चात् षट्पदी पूर्ण करना ।

नियुद्ध

प्रहार व रोध का अभ्यास

गति प्रयोग–निम्नलिखित प्रयोग दो स्वयंसेवकों को आमने सामने मार की पहुंच के अंतर पर खडा करके करना। प्रारम्भ स्वस्थ स्थिति से होगा। इन प्रयोगों में आक्रमक जिस हाथ या पैर से प्रहार करता है, अपने उसी हाथ से संरक्षक रोध या निरोध लेगा। मारते समय आक्रमक जब जो पैर आगे बढायेगा तब संरक्षक अपना उससे विपरित पैर पीछे लेगा।

प्रयोग १

क्रमांक १ का काम	क्रमांक २ का काम
१. स्वस्थ स्थिति से वायां पैर बढाकर पहले मोहरेपर रखना, वायां हाथ दाहिनी ओर कमर के पास, हथेली जमीन की ओर। इस स्थिति से दाहिना पैर पहले मोहरेपर बढाते समय प्रतिस्पर्धी के वाम पार्श्व पर वाम कनिष्ठिकाधार से प्रहार करना।	१. दाहिना पैर पीछे लेते हुए वायें हाथ से रोध।
२. दाहिना पैर जमीनपर रखते समय दाहिने कनिष्ठिकाधार से प्रतिस्पर्धी के वाम पार्श्वपर आघात।	२. दाहिने हाथ से रोध।
३. वायां पैर पीछे से पहले मोहरेपर रखते हुए प्रतिस्पर्धी के वाम कर्णमूल पर वाम कनिष्ठिकाधार से प्रहार।	३. दाहिना पैर पीछे लेते हुए रोध।
४. दाहिना पैर सामने से आगे रखते समय दाहिने कनिष्ठिकाधार से वाम कर्णमूल पर आघात।	४. वायां पैर पीछे लेते हुए रोध।
५. वायां पैर आगे बढाते हुए वाम करमूल से हनु आघात।	५. दाहिना पैर पीछे लेते हुए बायें हाथ से रोध।

६. दाहिना पैर पीछे से पहले मोहरे पर रखते हुए दाहिने मुष्टिपृष्ठ से नासिकापर आघात। — ६. वायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से रोध।

७. वायां पैर आगे बढाते हुए वायीं प्रांगुलि से सूर्यचक्रपर आघात। — ७. दाहिना पैर पीछे लेते हुए वायें हाथ से रोध।

८. दाहिना पैर बढाते हुए दाहिने करपुट से वायें कर्णपर आघात। — ८. वायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से रोध।

इस समय दोनों के दाहिने पैर सामने रहेंगे। इसके पश्चात् क्रमांक २ क्रमांक १ का तथा क्रमांक १ क्रमांक २ का काम करते हुए वापस आयेंगे वापस आते समय क्रमांक २ अपना वायां पैर आगे वढाते समय अपने दाहिने कनिष्ठिकाधार प्रहार से अपना काम प्रारम्भ करेगा।

प्रयोग २

क्रमांक १ का काम	क्रमांक २ का काम
१. स्वस्थ स्थिति से वायां पैर आगे रखकर दाहिनी पार्ष्णी से जठरपर आघात।	१. अपना वायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से निरोध।
२. वायां पैर बढाते हुए वायीं प्रांगुलि से नासिका संधिपर आघात।	२. दाहिना पैर पीछे लेते हुए वायें हाथ से रोध।
३. दाहिना पैर पीछे की ओर से पहले मोहरेपर रखते हुए दक्षिण मुष्टिकनिष्ठिका से दक्षिण कुम्भ पर आघात।	३. वायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से रोध।
४. वायां पैर आगे वढाते हुए वायें मुष्टिपर्व से दाहिने जवडेपर आघात	४. दाहिना पैर पीछे लेते हुए वायें हाथ से रोध।
५. दाहिना पैर आगे वढाते हुए दक्षिण प्रांगुलि से वाम पार्श्वपर आघात।	५. वायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से रोध।
६. वायां पैर आगे वढाते हुए वाम मुष्टिकनिष्ठिका से वाम पार्श्वपर आघात।	६. दाहिना पैर पीछे लेते हुए वायें हाथ से रोध।

क्रमांक १ का काम	क्रमांक २ का काम
७. दाहिना पैर आगे बढाकर दाहिनी प्रांगुलि से कण्ठनालपर आघात।	७. बायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से रोध।
८. बायां पैर सामने से लेते हुए खर प्रहार।	८. बायां पैर पीछे से तूर्यंभ्रमपर रखकर पदोत्क्षेप कर पुन: अपना बायां पैर पूर्व स्थिति में लाना।

वापस लौटने की क्रिया क्रमांक २ बायें पार्ष्णी के प्रहारसे प्रारम्भ करेगा।

प्रयोग ३

क्रमांक १ का काम	क्रमांक २ का काम
१. स्वस्थ स्थिति से बायां पैर आगे बढाकर दाहिना पैर पहले मोहरेपर बढाते हुए दक्षिण दंती।	१. बायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से रोध।
२. बायां पैर पीछे सें पहले मोहरेपर बढाते हुए वाम वराही से वाम पार्श्वपर आघात।	२. दाहिना पैर पीछे लेते हुए बायें हाथ से रोध।
३. दाहिना पैर आगे बढाते हुए दक्षिण अंगुष्ठाग्र से वाम कर्णमूल पर आघात।	३. बायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से रोध।
४. दाहिने कूर्पर से श्रुंगी मारते हुए बायां पैर आगे बढाना।	४. अपने दोनों करमूल से रोध लेकर दाहिना पैर पीछे लेना।
५. बायां पैर रखते ही दाहिने जानु से वृषणपर आघात।	५. बायां पैर पीछे रखते ही दोनों करमूल से रोध।
६. बायां पैर आगे बढाते हुए शिर प्रहार।	६. दाहिना पैर पीछे रखते हुए निरोध।
७. दाहिना पैर आगे बढाते हुए वाम कनिष्ठिकाधार से हनु आघात।	७. बायां पैर पीछे लेते हुए दाहिने हाथ से रोध।

८. बायें पदपृष्ठ से वृषणाघात।	८. बायां पैर पीछे से तूर्यभ्रम पर रखकर पदोत्क्षेप कर पुनः बायां पैर पूर्वस्थिति में लाना।

वापस लौटने की क्रिया क्रमांक २ वाम दन्ती से प्रारम्भ करेगा।

अग्रबन्ध

(अ) अंगुलि

१. अंगुष्ठ भंग–प्रतिस्पर्धी के दाहिने अंगुष्ठ को अपने बायें तर्जनीमूल और अपने बायें अंगूठे के बीच लेकर उसका भंग करना। अपना अंगुष्ठ बाहर की ओर से प्रतिस्पर्धी के अंगुष्ठमूल को और अपना तर्जनीमूल उसके अंगूठे के ऊपरी भाग को दबायेगा।

विमोचन–अपने बायें हाथ से प्रतिस्पर्धी के दक्षिण कनिष्ठिकाधार को पकडकर मणिवंध अंतर्मोटन करना अथवा किसी अंगुली को पकडकर उसका भंग करना।

२. कनिष्ठिका मोट-भंग–

प्रतिस्पर्धी के बायें हाथ को अपने दाहिने हाथ से पकडकर अपनी चारों अंगुलियों के अग्रभाग से प्रतिस्पर्धी की बायीं कनिष्ठिका को पीछे ढकेलकर फिर उसे उसके अंगूठे की दिशा में दबाकर मोटन करना।

विमोचन–अपने दाहिने हाथ को प्रतिस्पर्धी के हथेली के नीचे से ले जाकर बाहर की ओरसे उसकी हथेली को तर्जनी के ऊपर से पकडना तथा अपने दोनों हाथों का बल लगाकर उसका मणिवन्ध बहिर्मोटन करना।

३. मध्यमा भंग–प्रकार १

प्रतिस्पर्धी की दाहिनी हथेली की बीच की अंगुलि (अथवा कोई भी एक) को अपनी बायीं हथेली की अंगुलियों में इस प्रकार फंसाना कि अपनी अंगुलियां प्रतिस्पर्धी की अंगुली से समकोण बनाये और अपनी अंगुलियों के अग्रभाग प्रतिस्पर्धी के अंगुष्ठ की ओर रहे। प्रतिस्पर्धी की हथेली जमीन की ओर रहेगी और उसकी अंगुली को हम अपनी ओर खींचेंगे।

विमोचन–अपना वायां हाथ प्रतिस्पर्धी के हाथ के नीचेसे ले जाकर उसके अंगूठे की ओरसे उसकी हथेली पकडकर मणिवन्ध अंतर्मोटन करना अथवा किसी अंगुली को पकडकर उसका भंग करना।

प्रकार–२–

उपर्युक्त विधि से प्रतिस्पर्धी की अंगुली को पकडना जिससे अपनी अंगुलियों के अग्रभाग उसकी कनिष्ठिका की ओर रहें। उसकी हथेली आकाश की ओर घुमाते हुए अंगुली को पीछे की ओर अपने से दूर ढकेलेंगे।

विमोचन–प्रतिस्पर्धी के वायें हाथ को अंगुष्ठ की ओर से पकडकर उसके मणिबन्ध का बहिर्मोटन करना।

(आ) कूर्पर—

१. प्रकोष्ठ प्राधार कूर्पर भंग—

प्रतिस्पर्धी का बायां मणिवन्ध अपने वायें हाथ से पकडने के पश्चात् उसके वाम पार्श्व में जाकर अपना दाहिना हाथ उसकी वायीं भुजा के ऊपर से डालते हुए प्रतिस्पर्धी के कूर्पर के नीचे से लेकर अपना बायां मणिवंध पकडना और वायें हाथ से उसके मणिवन्ध को नीचे और दाहिने प्रकोष्ठ से उसके कूर्पर को ऊपर की ओर दवाते हुए कूर्पर भंग करना। यही बंध अंदर से अपना वायां पैर प्रतिस्पर्धी के वायें पैर के आगे रखकर अपने बायें हाथ से लगाया जा सकता है।

विमोचन–अपने दाहिने हाथ को प्रतिस्पर्धी की वायीं हथेली के ऊपर से लेजाते हुए उसकी वायीं हथेली कनिष्ठिकामूल की ओर से पकडते हुए, अपने दाहिने अंगूठे से उसकी वायीं तर्जनी व अंगूठे के बीच के मर्मस्थल को दवाते हुए अंतर्मोटन करना।

प्रकार २–अपने दाहिने हाथ को अपने वायें हाथ के नीचे से ले जाते हुए प्रतिस्पर्धी के दाहिने अंगूठे को पकडकर अपनी ओर खींचना।

२. स्कन्ध प्राधार कूर्पर भंग—

प्रतिस्पर्धी का मणिवन्ध नीचे से दोनों हाथों से पकडने के पश्चात् अपनी वायीं हथेली पलटाकर अंगूठा वाहर की ओर रखते हुए दूसरी ओर से मणिबन्ध पकडना। दाहिना पैर प्रतिस्पर्धी के दाहिने पैर के आगे रखकर

अपना दाहिना कंधा प्रतिस्पर्धी के कूर्पर के नीचे लगाकर अपने दायें हाथ को वाहर से प्रतिस्पर्धी के मणिवन्धपर रखकर नीचे की ओर दवाते हुए कूर्पर भंग करना।

विमोचन–अपना वायां हाथ प्रतिस्पर्धी के वायें कंधे पर से ले जाते हुए उसकी हनु के नीचे अपना प्रकोष्ठ लगाना। तत्पश्चात् उसके दाहिने जवडेपर उपर की ओर जोर लगाते हुए पीडन करना तथा अपनी ओर खींचना।

(इ) स्कन्ध—

१. कूर्परांधार स्कन्ध भंग।

प्रतिस्पर्धी का वायां मणिवन्ध नीचे से अपने दोनों हाथों से पकडकर उसके हाथ को उसकी कोहनी में मोडते हुए उसकी हथेली उसके कन्धे के पास ले जाना। दाहिना हाथ पलटते हुए उसका हाथ पीछे की ओर से नीचे खींचना तथा अपने वायें हाथ से उसका कूर्पर ऊपर की ओर उठाना।

विमोचन–अपने दाहिने हाथ से (अंगूठा जमीन की ओर रखते हुए) प्रतिस्पर्धी के वायें हाथ का उन्मोचन करते हुए उसका वहिर्मोटन करना।

२. प्रकोष्ठ प्राधार स्कन्ध मोटन—

प्रतिस्पर्धी का दाहिना मणिवन्ध नीचे से पकडने के पश्चात् अपना दाहिना पैर प्रतिस्पर्धी के दाहिने पैर के वाजू में वाहर की ओर रखकर उसके हाथ को कंधे की ओर कोहनी में पीछे की ओर मोडना और अपना दाहिना हाथ उसकी दाहिनी भुजा के नीचे से अन्दर से वाहर की ओर लेकर उसकी भुजा को लपेटते हुए प्रतिस्पर्धी के उसी हाथ के मणिवन्ध को अन्दर की ओर से पकडना और उसके हाथ को पीछे की ओर दवाते हुए उसका मोटन करना। (मुर्गा चोटी की वहेल्ली)

विमोचन–अपने वायें हाथ से प्रतिस्पर्धी की दाहिने हाथ की अंगुलियों को ऊपर से पकडते हुए अपनी वायीं ओर खींचना और अपने दाहिने हाथ का जोर लगाकर उसको पीछे गिराना।

(ई) ग्रीवा

१ हस्तन्यास ग्रीवा र्बाह्‌भंग—

प्रतिस्पर्धी की छाती से छाती लगाकर अपने दोनों हाथ उसके कक्षों में से पीछे ले जाकर अपने दोनों पंजों को प्रतिस्पर्धी के मुंहपर वांधकर उसके मुंह को पीछे ढकेलना। (यमफास)

विमोचन–अपनी दोनों हथेलियां प्रतिस्पर्धी के मुंहपर वांधकर प्रतिस्पर्धी को भी यही बंध लगाना।

(य) पार्ष्णी संधि–

१ पार्ष्णी संधि मोटन–

पदोत्क्षेप के समय प्रतिस्पर्धी के दाहिने पैर के नीचे अपना दाहिना हाथ लाकर अपनी दाहिनी हथेली से प्रतिस्पर्धी के पदांगुष्ठाधार को पकडना व अपनी वायीं हथेली से प्रतिस्पर्धी की एडी को नीचे से ऊपर और दाहिनी हथेली से ऊपर से नीचे दवाते हुए उसके पद का मोटन करना।

विमोचन–अपना दाहिना हाथ जमीनपर रखकर वायां पैर अपने दाहिने पैर के ऊपर से ले जाते हुए पलट जाना।

(र) ऊरुसंधि–

१ ऊरुसंधि भंग–

उपर्युक्त पद्धति से दाहिना पैर पकडकर ऊंचा उठाकर पीठ के वल पीछे गिराना और अपना दाहिना पैर उसके दाहिने पैर पर से अन्दर से वाहर की ओर लाकर जमीन पर रखना तथा अपने दाहिने हाथ से प्रतिस्पर्धी से पदपृष्ठ को अपनी दाहिनी ओर नीचे दवाना और अपने जठर के दवाव से उसके पैर को पीछे की ओर मोडकर ऊरुसंधि भंग करना।

विमोचन–अपने वायें पैर के पदपृष्ठ को अपने दाहिने पदपृष्ठ के साथ जोडते हुए दोनों पैरों के वल से प्रतिस्पर्धी को पीछे धक्का देते हुए गिराना।

अग्रतः पृष्ठवंध

(अ) कूर्पर–

१ प्रकोष्ठ प्राधार कूर्पर भंग–

प्रतिस्पर्धी का दाहिना मणिवन्ध ऊपर से पकड में आने पर उसके हाथ के नीचे से अन्दर से वाहर जाते हुए या दाहिना पैर वाहर से पीठ के

पीछे से लेते हुए प्रतिस्पर्धी के पीछे जाना तथा उसके कूर्पर पर अपने दाहिने प्रकोष्ठ (या घुटने) का जोर देकर उसका भंग करना।

विमोचन १–कोहनीपर जादा दबाव आनेपर वायां हाथ जमीनपर रखकर (ढेकली) कुलाटी लगाना।

२ अपनी दाहिनी ओर घुमते हुए कूर्परपर रखे प्रकोष्ठ या जानु का उन्मोचन करते हुए अपने दाहिने हाथ से ही उसके पूर्व से पकडनेवाले हाथ का मोटन करना।

(आ) स्कन्ध–

१ कूर्परपृष्ठ प्राधार स्कन्ध भंग

प्रतिस्पर्धी की दाहिनी कलाई वायें हाथ से पकडकर अपने दाहिने हाथ की कोहनी के अन्दर के भाग से प्रतिस्पर्धी के कोहनी के अन्दर के भाग को ऊपर उठाकर उसका दाहिना हाथ कोहनी में मोडकर उसकी कलाई मरोडकर पीठपर चढाते हुए अपना दाहिना हाथ प्रतिस्पर्धी के कंधेपर रखना। (श्रीकृष्ण वन्ध)

विमोचन–अपने वायें हाथ से प्रतिस्पर्धी के दाहिने पैर को टखने के पास वाहर से पकडकर ऊपर उठाना और उसके पैर को सामने लाकर अपने दोनों पैरों के वीच ले जाना और वायीं ओर घुमते हुए प्रतिस्पर्धी को नीचे गिराना।

(इ) पार्ष्णी सन्धि–

१ पार्ष्णी सन्धि मोटन–

पैर हाथ में आते ही प्रतिस्पर्धी के पीछे जाते हुए (या खर प्रहार का रोध लेते समय) दाहिना हाथ प्रतिस्पर्धी के दाहिने पैर के नीचे से लेते हुए अपने वायें हाथ की कोहनी के मोडपर प्रतिस्पर्धी का दाहिना पैर रखकर अपने दाहिने हाथ से उसके दाहिने पैर की एडी पकडकर अपनी ओर दवाना व अपने वायें प्रकोष्ठ एवं भुजा के जोर से उसके पदपृष्ठ को ऊपर उठाते हुए उसके पद का मोटन करना।

विमोचन–दाहिना हाथ जमीनपर रखकर पद के मरोड की दिशा में ही पलट जाना।

(ई) ऊरु संधि–

१ ऊरु संधि भंग–

उपर्युक्त विधि से पैर हाथ में आनेपर दाहिना हाथ हटाकर अपना बायां पैर उसके दाहिने पैरपर से अन्दर से बाहर की ओर डालना और अपनी छाती पहले ही मोहरेपर रखते हुए अपने पेट से उसका पदपृष्ठ आगे दबाना।

विमोचन–सामने सिर जमीनपर रखकर सामने की ओर कुलाटी लगाना।

पृष्ठ बन्ध

(अ) ग्रीवा–

१ हस्तवलन ग्रीवा अग्र भंग–

प्रतिस्पर्धी के पीछे से जाकर अपना बायां हाथ उसके बायें कंधेपर से ले जाते हुए उसके कण्ठ के सामने से दाहिने कंधे तक ले जाना तथा अपने दाहिने हाथ की भुजा को ऊपर से पकडना, पश्चात् दाहिने हाथ के प्रकोष्ठ को प्रतिस्पर्धी की गर्दनपर लेकर (१) अपने दाहिने हाथ से अपनी बायीं भुजा को पकडना या (२) अपने दाहिने हाथ को प्रतिस्पर्धी के शिरपृष्ठ पर रखकर उसे आगे दबाना।

विमोचन–अपने बायें हाथ से उसके बायें हाथ का अंगूठा (आवश्यकता पडनेपर दाहिने हाथ की सहायता से) पकडकर छुडाना और उसके बायें हाथ के नीचे से अपना सिर निकालते हुए उसके बायें हाथ का मोटन करना।

२ हस्तन्यास ग्रीवा अग्र भंग–

प्रतिस्पर्धी के पीछे से जाकर अपने दोनों हाथ उसके कक्षों में से दूसरी ओर निकालकर उन्हें कोहनी में मोडते हुए प्रतिस्पर्धी की गर्दनपर बांधना।

विमोचन–थोडा नीचे दबकर अपने पुठ्ठे के बलपर उसको सामने उलटाकर चित्त गिराना।

शस्त्रधारीका निःशस्त्र प्रतिकार–

यदि प्रतिस्पर्धी शस्त्र लेकर प्रहार करता है तो निःशस्त्र रहते हुए भी उसके शस्त्र का प्रतिकार करने व अपहरण करने के कुछ प्रयोगों का यहां अभ्यास करेंगे।

दण्ड से रक्षा–

प्रकार १–प्रतिस्पर्धी के शिरमार मारते ही फुर्ती के साथ अपना बायां पैर दूसरे मोहरेपर रखकर शिरमार से बच जाना और दाहिना पैर द्विपद पुरस् के अनुसार आगे बढाते हुए अपने बायें हाथ से प्रतिस्पर्धी के बायें मणिबन्ध को पकडकर उसका मोटन करना तथा अपने हाथ से प्रतिस्पर्धी का कूर्पर भंग करना।

प्रकार २–

उपर्युक्त विधि से आगे बढते हुए प्रतिस्पर्धी के बायें पैर को मोजे के स्थानपर लपककर पकडते हुए प्रतिस्पर्धी की पीठ की ओर ले जाना और (क) उसके पद का मोटन करना अथवा (ख) प्रतिस्पर्धी के पदपृष्ठ को अपने बायें हाथ की कोहनी के अन्दर के हिस्सेपर रखकर दाहिने हाथ से अपनी बायीं भुजा पकड लेना और पैर का मोटन करना।

छुरिका रोध–

१ रोध–(क) अपने करमूलों को परस्पर जोडते हुए दोनों हथेलियों को फैलाकर रोध स्थिति लेना –

(ख) किसी भी दिशा से छुरीका का वार आनेपर अपने दोनों हाथों को शीघ्रता से आगे लपककर प्रतिस्पर्धी के छुरिका वाले हाथ के मणिबन्ध को पकडना।

छुरिका से रक्षा–

१ प्रकोष्ठ प्राधार स्कन्ध मोटन–

उपर्युक्त प्रकार से प्रतिस्पर्धी का मणिबन्ध पकडने के पश्चात् उसके प्रकोष्ठ को पीछे की ओर मोडना और अपना दाहिना हाथ उसकी भुजा के नीचे से बाहर की ओर ले जाते हुए उसकी भुजा को लपेटते हुए प्रतिस्पर्धी

के उसी हाथ के मणिवन्ध को पकडना और पीछे की ओर दवाते हुए मोटन करना (मुर्गा चोटी की वहेल्ली)

२ प्रकोष्ठ प्राधार कूर्पर भंग (अग्रतः पृष्ठ वन्ध)

छुरिका से अंगूठा नीचे रखते हुए कोष्ठ या कमर में वार आते समय उपर्युक्त प्रकार से ही प्रतिस्पर्धी का मणिवन्ध ऊपर से पकडना तथा उसके हाथ के नीचे से अन्दर से वाहर की ओर घूमकर या दाहिना पैर पीछे से पीछे की ओर ले जाते हुए प्रतिस्पर्धी के पीछे जाना तथा अपने प्रकोष्ठ का जोर देते हुए कूर्पर भंग करना।

साधारणतया छुरिका का वार यदि ऊपर से नीचे की दिशा में आ रहा है तो रोध प्रकार–१ का तथा यदि वार नीचे से ऊपर की दिशा में है तो रोध प्रकार–२ का उपयोग करना चाहिए।

■■■

दण्ड युद्ध

दण्ड संचालन

स्थिति–दक्ष, सिरमार सिद्ध

१) १–दाहिनी भुजा से प्रारंभ कर वायीं ओर (चौथे मोहरेपर) आठ सिरमार निकालना।

२–दाहिनी भुजा से प्रारम्भ कर दाहिनी ओर (दूसरे मोहरेपर) आठ सिरमार निकालना।

३–प्रयोग १ में सिरमार के स्थानपर अधोमार।

४–प्रयोग २ में सिरमार के स्थानपर अधोमार।

२) १–दोनों हाथ सिर के ऊपर लेते हुए सामने आठ सिरमार।

२–दोनों हाथ सिर के ऊपर लेते हुए सामने आठ अधोमार।

३) १–दोनों हाथ सिर के पीछे लेते हुए आठ सिरमार। इसका अभ्यास ठीक प्रकार से करने के लिए सर्वप्रथम सामने पहले मोहरेपर सिरमार लगाते हुए धीरे–धीरे हाथ को ऊपर उठाते हुए सिरपर और वाद में सिर के पीछे ले जाना।

२–उपर्युक्त प्रयोग में सिरमार के स्थानपर अधोमार।

स्थिति–सिद्ध।

४) १–पहले मोहरेपर चार सिरमार, हाथ सिर के ऊपर लेकर चार सिरमार और हाथ सिर के पीछे लेते हुए चार सिरमार।

२–प्रयोग ९ का कार्य अधोमार के साथ।

५) १–सिर के ऊपर हाथ लेकर पहले मोहरेपर दो सिरमार, तीसरे मोहरेपर दो अधोमार।

२–सिर के ऊपर हाथ लेकर पहले मोहरेपर दो अधोमार, तीसरे मोहरेपर दो सिरमार।

६) १–पहले मोहरेपर दो सिरमार, हाथ सिर के ऊपर लेकर तीसरे मोहरेपर दो अधोमार।

२–पहले मोहरेपर दो अधोमार, हाथ सिर के ऊपर लेकर तीसरे मोहरेपर दो सिरमार।

३–तीसरे मोहरेपर सिरमार, हाथ सिर के ऊपर लेकर पहले मोहरेपर दो अधोमार।

४–तीसरे मोहरेपर दो अधोमार, हाथ सिर के ऊपर लेकर पहले मोहरेपर दो सिरमार।

उपर्युक्त समस्त प्रयोग लगातार चार–चार वार करवाना।

७) दंड दाहिनी भुजापर जमीन से समानान्तर लेते हुए तीसरे मोहरेपर दो भ्रमणमार मारकर दंड बायीं भुजापर लेना। फिर बायीं भुजा से पहले मोहरेपर दो भ्रमणमार मारकर दण्ड दाहिनी भुजापर। यह कार्य और एकबार कर सिद्ध स्थिति में आना।

८) तीसरे मोहरेपर एक भ्रमण मारकर पहले मोहरेपर दूसरा भ्रमण मारना। पहले मोहरेपर भ्रमण मारते हुए तीसरे मोहरेपर भ्रमण मारना।

आघात

स्थिति सिद्ध

१ शूलग्राह कुंभाघात–विभागशः १. दाहिना हाथ दण्डपर से हटाकर बायें हाथ के दूसरी ओर उससे अंगूठा नीचे रखते हुए दण्ड पकडना तथा दोनों हाथों को दाहिने कंधेपर लाकर दाहिना पैर उठाकर पहले मोहरेपर बढाते हुए दण्ड से ऊपर से नीचे की ओर प्रतिस्पर्धी के वाम कुंभपर आघात करना। दण्ड को शूल जैसा पकडने के कारण इसे "शूलग्राह" की संज्ञा दी गई है। २. दोनों हाथ दण्ड के दूसरे छोर तक सरकाकर हाथों को बायें कंधेपर लाना तथा बायां पैर उठाकर पहले मोहरेपर बढाते हुए प्रतिस्पर्धी के दक्षिण कुंभपर आघात करना। इस प्रकार दक्षिण और वाम मिलाकर आठ कुंभाघात मारना।

२. शूलग्राह कोष्ठाघात–क्रमांक १ के अनुसार प्रतिस्पर्धी के कोष्ठपर आघात करना।

३. शूलग्राह जंघास्थि आघात–क्रमांक १ के अनुसार प्रतिस्पर्धी की जंघास्थि पर आघात करना।

४. शूलग्राह अधोजंघास्थि–शूलग्राह स्थिति में दोनों हाथों को कमर के पास लाकर नीचे से ऊपर अधोजंघास्थि का मार मारना।

५. शूलग्राह अधोकोष्ठ–क्रमांक ४ के समान प्रतिस्पर्धी के कोष्ठपर नीचे से ऊपर आघात करना।

६. शूलग्राह अधोकुंभ–क्रमांक ४ के अनुसार प्रतिस्पर्धी के कुंभपर नीचे से ऊपर आघात करना ।

७. शिरोभेद–दण्ड की भेद–स्थिति लेकर दोनों हाथ सीधे सिर के ऊपर ले जाना, दण्ड का वायें हाथ का सिरा थोडा नीचे झुका रहेगा। दाहिने हाथ को वायें हाथ के पास लाकर प्रतिस्पर्धी के सिरपर भेद लगाना। यह क्रम ८ वार करना। यही कार्य व्युत्क्रम स्थिति से ।

८. पार्श्वभेद–दण्ड की भेद स्थिति लेकर वायां हाथ छाती के सामने सीधा कर दाहिने हाथ को मंडलाकार गति से वायें हाथ के पास लाकर प्रतिस्पर्धी के वायें पार्श्वपर भेद मारना । यह क्रम ८ वार करना। यही कार्य व्युत्क्रम स्थिति से ।

९. शूलग्राह भेद युगद्वय–शूलग्राह स्थिति में भेद के लिए दण्ड पकडकर वायां पैर उठाकर रखते समय भेद मारना व दाहिना पैर पहले मोहरेपर उठाकर रखते समय दूसरे छोर से पहले मोहरेपर ही भेद मारना। यही कार्य तीसरे मोहरेपर करना ।

आघात–रोध अभ्यास

दो स्वयंसेवक आमने–सामने सिद्ध स्थिति में खडे होकर अभ्यास करेंगे।

१. क्रमांक १ दाहिना पैर बढाकर शूलग्राह कुंभाघात, वायां पैर बढाकर शूलग्राह कुंभाघात इस प्रकार क्रम से शूलग्राह के कोष्ठाघात, जंघास्थि आघात, अधोजंघास्थि, अधोकोष्ठ और अधोकुंभ के दो–दो मार मारेगा और प्रतिस्पर्धी पहले तीन प्रकार के आघातों को सर्वांग-रोध से रोखकर अधोजंघास्थि और अधोकोष्ठ को अधोजंघास्थि और अधोकोष्ठ से ही उडायेगा तथा अधोकुंभ को सिरमार से दवायेगा। बाद में क्रमांक २ क्रमांक १ का और क्रमांक १ क्रमांक २ का कार्य करेगा।

२. उपर्युक्त प्रयोग में क्रमांक २ दण्ड को शूलग्राह् स्थिति में पकडकर सर्वांगरोध, मार उडाना और मार दवाने का कार्य करेगा।

३. प्रयोग १ में क्रमांक १ सिद्ध स्थिति से क्रमशः आघात करेगा और क्रमांक २ शूलग्राह् स्थिति लेकर उनका रोध उसी पद्धति से लेगा।

४.

क्रमांक १	क्रमांक २
१) एक पद पुरस् से दाहिना पैर आगे वढाते हुए शिरोघात।	१) सर्वांग रोध
२) वायां पैर वढाते हुए अधो-जंघास्थि।	२) प्रतिसर लेकर मार उडाना।
३) दाहिना पैर पीछे से अर्धभ्रम पर रखते हुए प्रभेद और प्रतिसर।	३) मणिवन्ध पकडकर प्रभेद रोध
४) वायां पैर आगे वढाकर प्रहार।	४) प्रतिसर कर प्रहार से वचना।
५) प्रसरकर भेद।	५) निरोध–भेद वाजू हटाना।
६) दाहिना पैर आगे वढाकर कुंभ।	६) वायां पैर पीछे लेकर उत्क्षेप।
७) वायां पैर आगे वढाकर जंघास्थि	७) दाहिना पैर पीछे लेकर उत्क्षेप

इसके पश्चात् क्रमांक १ और २ एक दूसरे का कार्य करेंगे।

५. प्रयोग ४ का अभ्यास व्युत्क्रम स्थिति से करना।

६

१) एक पद पुरस् से दाहिना पैर आगे वढाकर जंघास्थि।	१) वायां पैर उठाकर जंघास्थि से वचना।
२) वायां पैर आगे वढाकर कुंभ।	२) वायां पैर पीछे लेते हुए सर्वांगरोध।
३) दाहिना पैर आगे वढाकर जंघास्थि।	३) स्थलोड्डीन।
४) वायां पैर आगे वढाकर कुंभ।	४) दाहिना पैर पीछे लेते हुए कुंभ से उडाना।
५) दाहिना पैर आगे वढाकर कोष्ठ।	५) वायां पैर पीछे लेते हुए अधो-जंघास्थि से उडाना।

६) वायां पैर आगे वढाकर भ्रमण ।	६) दाहिना कदम पीछे लेकर वैठना और भ्रमण मार्ग में दण्ड अडाना ।

७. प्रयोग ६ व्युत्क्रम स्थिति से करना ।

८ १) वायां पैर उठाकर वहीं रखते हुए शूलग्राह भेद ।	१) निरोध ।
२) वायीं ओर से शूलग्राह अधोकोष्ठ (वडासिरा)	२) अधोकोष्ट से उडाना ।

वाद में क्रमांक २ क्रमांक १ का और क्रमांक १ क्रमांक २ का कार्य करेगा ।

९. उपर्युक्त प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से ।

१० १) दाहिना पैर सामने वढाकर शिरोघात । →	१) दाहिना पैर आगे वढाकर शिररोध ।
२) वायां पैर सामने से तूर्य भ्रम पर रखकर दाहिना पैर पीछे लेते हुए कुंभ से उत्क्षेप । ←	२) दक्षिण संडीन करते हुए वायीं ओरसे शूलग्राह कुंभ (वडासिरा,
३) दाहिना पैर वढाकर दाहिनी ओर से शूलग्राह अधोकोष्ठ (छोटासिरा) →	३) वायां पैर पीछे लेते हुए अधो-कोष्ठ से उडाना ।
४) दक्षिण संडीन लेकर वायीं ओर से शूलग्राह कुंभ (वडासिरा) →	४) दक्षिण संडीन लेकर बायीं ओर से कुंभाघात मारते हुए उत्क्षेप ।

वाद में क्रमांक २ क्रमांक १ का और क्रमांक १ क्रमांक २ का कार्य करेगा ।

११ उपर्युक्त प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से ।

१२ १) दाहिना पैर आगे वढाकर जंघास्थि आघात । →	१) सर्वांग रोध से रोध ।

२) बायां पैर पीछे तूर्यभ्रमपर रखकर शूलग्राह कुंभ (वडासिरा) से उडाना । ←	२) वाम संडीन करते हुए दाहिनी ओर से शूलग्राह कुंभ (छोटासिरा)
३) बायां पैर आगे वढाकर शिररोध । ←	३) बायां पैर बढाकर वायीं ओर से शूलग्राह कुंभ (वडासिरा) ।
४) बायां पैर पीछे से पीछे लेते हुए अधोकोष्ठ से उडाना (वडासिरा) । ←	४) दाहिनी ओर से अधोकोष्ठ (छोटासिरा) ।
५) दाहिना पैर उठाकर वहीं रखते हुए शूलग्राह भेद, बायां पैर आगे वढाकर प्रभेद । →	५) भेद–प्रभेद का निरोध ।

वाद में क्रमांक २ क्रमांक १ का और क्रमांक १ क्रमांक २ का कार्य करेगा ।

१३ उपर्युक्त प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से ।

१४ १) दाहिना पैर आगे वढाकर भ्रमण →	१) वीरासन में बैठकर दण्ड भ्रमण के मार्ग में अडाना ।
२) बायां पैर आगे वढाकर बायीं ओर से शूलग्राह अधोजंघास्थि (छोटासिरा) । →	२) दाहिना पैर पीछे लेते हुए शूलग्राह अधोजंघास्थि से उत्क्षेप ।

इसके बाद क्रमांक २ क्रमांक १ का और क्रमांक १ क्रमांक २ का कार्य करेगा ।

१५ उपर्युक्त प्रयोग व्युत्क्रम स्थिति से ।

卐 ॐ 卐

वेत्रचर्म

द्वंद्व प्रयोग

सूचना–निम्नलिखित प्रयोग स्वयंसेवकों को एक दूसरे की तरफ मुंह करके दो पंक्तियों में सिद्ध में खडे करके करवाना चाहिए। एक को प्रथम तति और दूसरी को द्वितीय तति कहना।

वेत्रचर्ममें कुल ६ वार होते हैं। १ वामस्कंध छेद २ दक्षिण कोष्ट ३ वाम कोष्ठ ४ दक्षिणस्कंधच्छेद ५ विदारिका ६ शिरवार।

प्रयोग १ स्थिर कृति १–प्रथम ततिके स्वयंसेवक वामस्कंधच्छेद का वार निकालेंगे। द्वितीय ततिके स्वयंसेवक उसे रोकेंगे। पश्चात् द्वितीय ततिके स्वयंसेवक वामस्कंधच्छेद का वार निकालेंगे और प्रथम ततिके स्वयंसेवक उसे रोकेंगे। इस प्रकार उपरोक्त ६ वार क्रमसे निकालना और रोकना। इस प्रयोग में पैर सिद्धकी स्थिति में ही स्थिर रहेंगे।

कृति २–उपरोक्त सारा काम सिद्धकी व्युत्क्रम स्थितिसे करना।

प्रयोग २–एक पद पुरस् प्रति कृति १–

तति १–दाहिना पैर आगे वढाकर वामस्कंधच्छेद।

तति २–वार रोकना और दाहिना पैर आगे वढाकर वामस्कंधच्छेद।

तति १–दाहिना पैर पीछे लेकर वार रोकना और आगे वढाकर वामकोष्ठ।

तति २–दाहिना पैर पीछे लेकर वार रोकना।

(उपरोक्त प्रकारसे विदारिका और शिर यह दोनों वार निकालना। अंत में तति २ दाहिना पैर पीछे लेकर सिद्ध।)

कृति २–(सिद्ध की व्युत्क्रम स्थिति में खडे होकर)

उपरोक्त प्रकारसे किन्तु वायां पैर आगे वढाकर वार निकालना और वायां ही पैर पीछे लेकर वार रोकना। दक्षिणस्कंधछेद, कोष्ठ, विदारिका और शिर ये चार वार इस कृतिमें रहेंगे।

प्रयोग ३ द्विपद पुरस् प्रति कृति १–तति १–द्विपद पुरस्के अनुसार एक बार आगे जाकर वामस्कंधच्छेद।

तति २–प्रथम तति के साथ ही द्विपद प्रतिके अनुसार एक बार पीछे जाकर वार रोकना और वामस्कंधच्छेदका वार निकालना। प्रथम ततिने वह रोकना।

इसी प्रकार प्रथम ततिने एकेक बार आगे जाते हुए दक्षिण कोष्ठ, वामकोष्ठ, दक्षिणस्कंधच्छेद, विदारिका और शिर ये वार निकालना और रोकना। द्वितीय ततिने पीछे जाते हुए वार रोकना और वही वार निकालना।

उपरोक्त प्रकारसे प्रथम तति ६ वार पीछे आयेगी और द्वितीय तति ६ वार आगे जायेगी।

कृति २–उपरोक्त कृति द्विपद पुरस् के प्रथम पदपर खन्जोड्डीन लेते हुए करना।

प्रयोग ४ त्रिपद पुरस् प्रति कृति १–प्रयोग तीन कृति एकका काम त्रिपद पुरस् और प्रति के अनुसार आगे पीछे जाकर करना।

कृति २–उपरोक्त कृति त्रिपद पुरस् और प्रतिके द्वितीय पदपर खन्जोड्डीन लेकर करना।

गण-समता

१ स्तंभ चतुर्व्यूहसे उसी दिशा में मुंह रखकर ततिव्यूह करना।

(१) स्थिर स्थिति से-वामेन (दक्षिणेन) ततिव्यूह–युगव्यूह के पश्चात् दक्षिण (वाम) अग्रेसर छोडकर बाकी स्वयंसेवक वामार्ध (दक्षिणार्ध) वृत् करेंगे।

प्रचल–अग्रेसर दो कदन आगे जाकर मितकाल करता रहेगा। बाकी स्वयंसेवक प्रततिशः अग्रेसर की बायीं (दाहिनी) ओर ततिव्यूह तैयार कर मितकाल करेंगे।

(२) चलते समय-वामेन(दक्षिणेन) ततिव्यूह–दाहिनी (बायीं) दिशा में चलते समय दाहिने (बायें) पैरपर आज्ञा पूर्ण होगी। पहले युगव्यूह कर पश्चात् अग्रेसर की बायीं (दाहिनी)ओर ततिव्यूह तैयार कर मितकाल करेंगे।

उपरोक्त कामों में युगव्यूह करने की पद्धति–

वामेन ततिव्यूह करते समय–दाहिना पैर जमीनपर आते समय आज्ञा पूर्ण होगी। सब स्वयंसेवक बायां पैर आगे बढायेंगे। स्थिर रहनेवाले स्वयंसेवक दो बार मितकाल कर दाहिना पैर वहीं पटककर बायां पैर बायें कोने में रखकर चलना प्रारंभ करेंगे। काम करनेवाले स्वयंसेवक विभागशः १ में दाहिना पैर वहीं पटककर २ में बायां पैर एक कदम बायीं ओर रखेंगे। और दाहिना पैर बायीं पैर के पास पटककर बायां पैर बायें कोने में रखकर चलना प्रारंभ करेंगे।

दक्षिणेन ततिव्यूह करते समय–बायां पैर जमीनपर आते समय आज्ञा पूर्ण होगी। सब स्वयंसेवक दाहिना पैर आगे बढायेंगे। स्थिर रहनेवाले स्वयंसेवक दो बार मितकाल कर बायां पैर वहीं पटककर दाहिना पैर दाहिने कोने में रखकर चलना प्रारंभ करेंगे। काम करनेवाले स्वयंसेवक विभागशः १ में बायां पैर ६० सें. मी. आगे बढायेंगे, २ में दाहिना पैर दाहिनी ओर ७५ सें. मी. रखकर बायां पैर दाहिने पैर के पास पटककर दाहिना पैर दाहिने कोने में रखकर चलना प्रारंभ करेंगे।

उपरोक्त कामोंमें काम पूर्ण होने के पश्चात् सब स्वयंसेवक मितकाल न करते हुए केवल दक्षमेंही खडे रहेंगे इसलिये आज्ञाके पूर्व स्तब्धावसानम् कहना चाहिये।

२ कर्णसंचलनम् (१) स्थिरस्थितिसे-कर्णसंचलनम् दक्षिणार्ध (वामार्ध) वृत्—आज्ञा होते ही सब स्वयंसेवक दक्षिणार्ध (वामार्ध) वृत् करेंगे और अचलकी आज्ञा होने के पश्चात् ठीक सम्यक् देखकर चलेंगे।

(२) चलते समय—यह आज्ञा दाहिना (बायां) पैर जमीनपर आते समय पूर्ण होगी। बायां (दाहिना) पैर आगे बढाकर दाहिने (बायें) पैरसे दक्षिणार्ध (वामार्ध) वृत् कर उसी दिशामें सम्यक् देखकर चलेंगे।

गण प्रस्थानम् वामार्ध (दक्षिणार्ध) वृत्—कर्णसंचलनमें चलते समय यह आज्ञा बायां (दाहिना) पैर जमीनपर आते समय पूर्ण होगी। दाहिना (बायां) पैर आगे बढाकर बायें (दाहिने) पैर से वामार्ध (दक्षिणार्ध) वृत् कर उसी दिशा में सम्यक् देखकर चलेंगे।

(३) मंद-चल—मंदचलकी आज्ञा देते समय मंद और चल के बीच अधिक समय तक रुकना चाहिए। चलते समय ऊपरका शरीर सीधा और हाथ दक्षकी स्थिति जैसे रहेंगे।

स्थिर स्थिति से मंद-चल—बायां पैर झटके से ३७ सें. मी. आगे लेना। बायां पंजा जमीनसे साधारणतः समानान्तर और दक्ष स्थिति जैसा कुछ बाहर की ओर मुडा रहेगा। शरीरका भार दाहिने पैर पर रहेगा। इस स्थिति में क्षणभर रुककर बायें पैरके साथ सारा शरीर ३७ सें. मी. आगे बढाकर बायां पैर जमीनपर रखना। एडी पहले टिकानी चाहिए। बायां पैर रखतेही दाहिना पैर उठाकर झटकेसे बायें पैरसे ३७ सें. मी. आगे बढाना। शरीर का भार इस समय बायें पैरपर रहेगा। आगेका काम बायें पैर जैसा होगा।

मंदचल से स्तभ और वर्तन—

(१) मंदचल से स्तभ—बायें पैर पर आज्ञा पूर्ण होगी। पश्चात् दाहिना पैर मंदचल की गति से आगे लेकर बायें पैर से मिलाना।

(२) मंदचल से वर्तन—वाम, वामार्ध, दक्षिण, दक्षिणार्ध और अर्धवृत् सारी आज्ञाएं प्रचल के अनुसारही रहेगी। वर्तनकी क्रिया भी वैसेही होगी। केवल गति मंदचलकी रहेगी।

४ गत्यन्तर—

(१) मंदचल से प्रचल—आज्ञा दाहिने पैर पर समाप्त होगी पश्चात बायां पैर मंदचल की गति से डालकर दाहिना पैर प्रचलकी गतिसे डालना।

(२) प्रचल से मंदचल—आज्ञा बायें पैरपर समाप्त होगी। पश्चात् दाहिना और वायां पैर प्रचल की गति से डालकर दाहिना पैर मंदचल की गतिसे डालना।

■ ■ ■

वाहिनी–समता

एक वाहिनी में तीन गण रहेंगे। हरेक वाहिनीका एक प्रमुख और एक उपप्रमुख रहेगा। इस प्रकार वाहिनी की कुल संख्या ७१ होगी।

वाहिनी संपत्

(१) **अग्रेसर**–तीनों गणोंके दक्षिण अग्रेसर दक्षमें आकर प्रचलन करते हुए वाहिनीप्रमुखके सामने ३ कदमपर गणके क्रमांकके अनुसार एक ततिमें खडे रहेंगे।

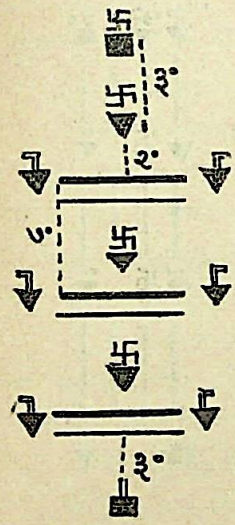
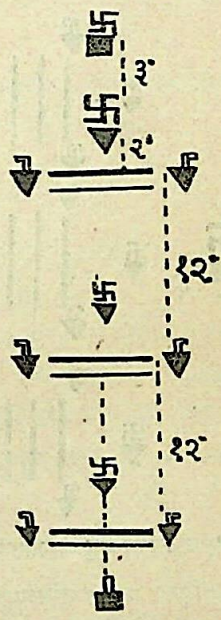
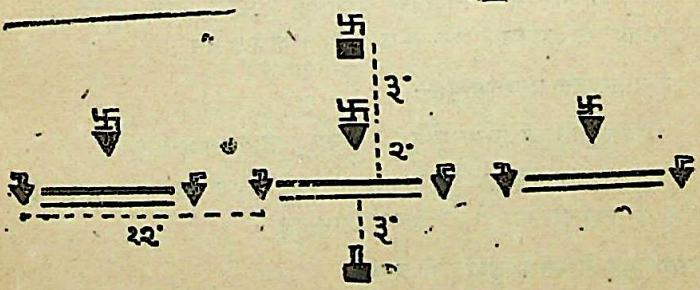
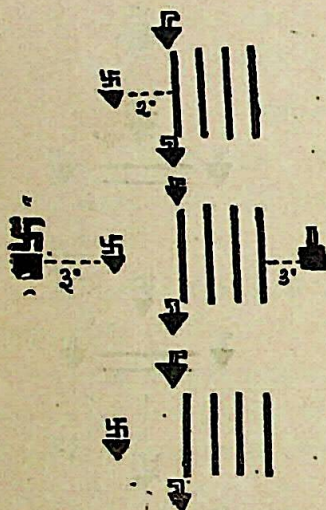
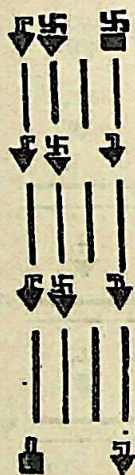
(२) **अग्रेसर, प्रथमो निश्चलः, अवशेष, अर्धवृत्त**–गण दो और तीनके अग्रेसर अर्धवृत् करेंगे।

(३) **सप्तपदान्तरम् प्र-चल**–दूसरे गणका अग्रेसर ७ कदम आगे जाकर अर्धवृत् करेगा। पश्चात् दाहिनी ओर दो पार्श्वपद लेगा। तीसरे गणका अग्रेसर १४ कदम आगे जाकर अर्धवृत् करेगा और दाहिनी ओर चार पार्श्वपद लेगा।

(४) **अग्रेसर आरम्**–तीनों अग्रेसर आरम् करेंगे।

(५) **वाहिनी, संपत्**–वाहिनी के सब स्वयंसेवक दक्षमें आकर प्रचलन करते हुए अपने अपने अग्रेसरकी बायीं ओर गणशः ततिव्यूहमें संपत् होंगे और सम्यक् देखकर अग्रेसरके पश्चात् प्रततिशः आरम् करेंगे।

वाहिनी संपत् होने के पश्चात् हरेक गणशिक्षक गणसाधनम् की सारी बातें करा लेगा।

चिन्होंका स्पष्टीकरण

१ घनस्तंभव्यूह
२ स्तंभव्यूह
३ ततिव्यूह
३'
२'
७'
३'
३'
२'
१२'
१२'
३'
२'
३'
२२'

१ घनस्तंभव्यूह से ततिव्यूह–

वाहिनी, वामेन ततिव्यूह, अवशेष चतुर्व्यूह। प्र-चल।

(गण दो और तीन, वाहिनीके ततिव्यूह में पहले गणके बायीं ओर अपने स्थानपर ले जाकर) गण २–३ स्तभ्। दक्षिण वृत्।

२ ततिव्यूहसे घनस्तंभव्यूह–

वाहिनी, दक्षिणेन घनस्तंभव्यूह, अवशेष, चतुर्व्यूह। प्र-चल।

(गण दो और तीन वाहिनीके घनस्तंभव्यूहमें पहले गणके पीछे अपने स्थानपर ले जाकर) गण २–३ स्तभ। वाम-वृत्।

३ घनस्तंभव्यूह से स्तंभचतुर्व्यूह में प्रस्थान

वाहिनी, स्तंभचतुर्व्यूह प्रस्थानम्, दक्षिणतः चतुर्–व्यूह।

गण १–२–३, वाम–भ्रम, प्र-चल :

४ घनस्तंभव्यूह से संचलनव्यूह में दक्षिण दिशा में प्रचलन

वाहिनी, दक्षिणदिक्प्रचलनम्,संचलनव्यूह, चतुर्-व्यूह ।

गण एक–प्रचल । गण २–३ वामभ्रम, प्र-चल (गण एकके पीछे आनेपर) गण २–३ दक्षिणभ्रम ।

५ स्तंभचतुर्व्यूह में चलते समय वामाभिमुख स्तंभ स्थिति में घनस्तंभव्यूह

वाहिनी, स्तब्धावसानम्, वामाभिमुखम्, घनस्तंभ-व्यूह ।

गण एक स्तभ । वामवृत् । (गण २–३ गण १–२ के पीछे ७ कदम पर ले जाकर) गण २–३ स्तभ । वामवृत् ।

६ स्तंभचतुर्व्यूह में चलते समय उसी दिशा में स्तंभव्यूह

वाहिनी, स्तब्धावसानम्, वामेन, स्तंभव्यूह ।

वाहिनीके तीनों गण वामेन ततिव्यूह कर खडे होंगे । यदि उसी दिशामें आगे बढना हो तो स्तब्धावसानम् नहीं कहना । सब स्वयंसेवक स्तंभव्यूहकी रचना में मितकाल करते रहेंगे । पश्चात् वाहिनीप्रमुख प्रचल यह आज्ञा देगा ।

७ स्तंभचतुर्व्यूह में चलते समय, वामाभिमुख स्तंभव्यूह में चलना–

वाहिनी, वामाभिमुखम्, स्तम्भ-व्यूह ।

गण एक, वाम-वृत् । (जहां से गण एक ने वामवृत् किया वहां आनेपर) गण २–३, वामवृत् ।

८ स्तंभव्यूह में चलते समय दक्षिणाभिमुख स्तंभचतुर्व्यूह में चलना–

वाहिनी, दक्षिणाभिमुखम्, स्तंभचतुर्व्यूह ।

गण एक, दक्षिणदिक्प्रचलनम् चतुर्व्यूह ।

(गण १ ने जहां चतुर्व्यूह किया वहां जानेपर)

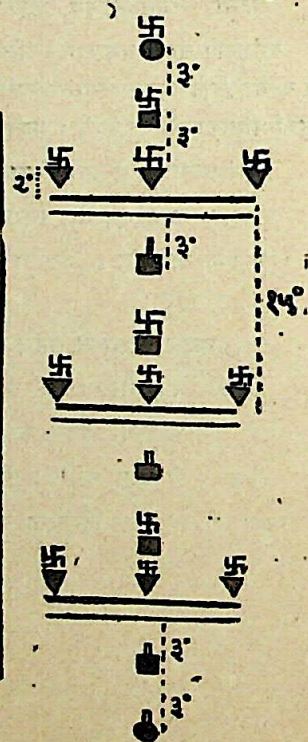
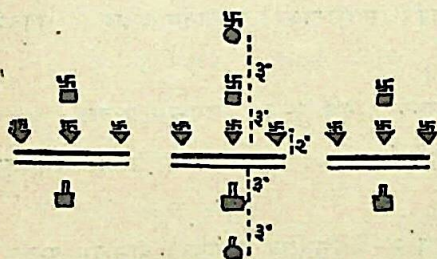
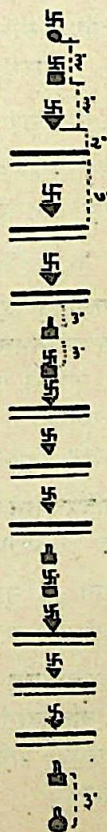
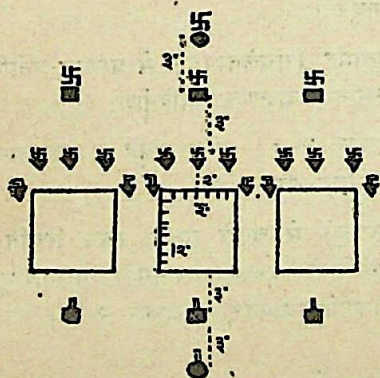
गण २–३, दक्षिणदिक्प्रचलनम् चतुर्-व्यूह ।

* * *

अनीकिनी–समता

एक अनीकिनीमें तीन वाहिनियाँ होती हैं। अतः अनीकिनीप्रमुख और उपप्रमुख मिलाकर अनीकिनी की कुलसंख्या २१५ होती है।

संपत्

वाहिनीशः अलग अलग संपत् कर आवश्यकतानुसार संपत् किया जाता है। यह चार प्रकारों से हैं। (१) घनस्तंभव्यूह (२) ततिघनस्तंभव्यूह (३) ततिव्यूह (४) गणघनस्तंभव्यूह।

ऊपर की आ. क्र. ५ (ततिसमव्यूह) इस रचनाका उपयोग प्रदक्षिणा-संचलन के कार्यक्रम में होता है।

समता

१ घनस्तंभव्यूह से स्तंभचतुर्व्यूह में (संचलनव्यूह में) प्रस्थान–

अनीकिनी, स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) प्रस्थानम्, दक्षिणतः वाहिनीशः

वाहिनी १, स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) प्रस्थानम् दक्षिणतः चतुर्व्यूह। वाहिनी २–३ आरम्।

गण १, (सुयोग्य समयपर गण २–३) वामभ्रम प्र-चल।

सुयोग्य समयपर वाहिनी, २–३, दक्षिणदिक् प्रचलनम् स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) चतुर्व्यूह।

गण १, प्र-चल। गण २–३ (सुयोग्य समयपर) वामभ्रम प्र-चल।

२ स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) में चलते समय, स्तभ स्थिति में वामाभिमुख घनस्तंभव्यूह–अनीकिनी, स्तब्धावसानम् वामाभिमुखम्, घन-स्तंभव्यूह। वाहिनी १ (सुयोग्य समयपर २–३) स्तब्धावसानम् वामाभि-मुखम् घनस्तंभव्यूह। गण १ (गण २–३ अग्रेसरके पीछे अपने स्थानपर जानेपर) स्तभ। ततिव्यूह, वामवृत्।

३ ततिघनस्तंभ से स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) में प्रस्थान-अनीकिनी स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) प्रस्थानम् दक्षिणतः वाहिनीशः

वाहिनी १ (सुयोग्य समयपर २–३) स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) प्रस्थानम् दक्षिणतः चतुर्–व्यूह। वाम-भ्रम, प्र-चल।

४ स्तंभचतुर्व्यूह (संचलनव्यूह) में चलते समय स्तभ स्थिति में वामाभिमुख ततिघनस्तंभव्यूह–अनीकिनी स्तब्धावसानम्, वामाभिमुखम् ततिघनस्तंभव्यूह। वाहिनी १ (अपने स्थानपर ले जाकर २–३) स्तभ। ततिव्यूह, वामवृत्।

रक्षक-समता

प्रारम्भ स्थितिः गण सम्पत्, उन्मिष्, आरम्

१ रक्षकाः दक्षिण (वाम) दिक् प्रचल

(दक्ष, स्कन्ध, एक पद पुरस्सर, दक्षिण (वाम) वृत्, प्र-चल)

२ रक्षकाः अर्धवृत्

(स्तभ, वाम (दक्षिण) वृत्, वाम (दक्षिण) वृत् प्र-चल)

३ रक्षकाः अग्रतः प्रणाम

(स्तभ, वाम (दक्षिण) वृत् प्रणाम, दक्षिण (वाम) वृत् प्र-चल)

४ रक्षकाः अग्रतः सिद्ध

(स्तभ, वाम (दक्षिण) वृत् सिद्ध, स्कंध, दक्षिण (वाम) वृत् प्र-चल)

५ रक्षकाः अग्रतः आह्वय

(स्तभ, वाम (दक्षिण) वृत्, सिद्ध)

अग्रेसर-"स्तभ, कोऽयमागच्छति, याहि, मित्र, स्वस्ति सर्वम्, रक्षकाः चल" (स्कंध, दक्षिण (वाम) वृत्, प्र-चल)

६ रक्षकाः स्तभ

(स्तभ, वाम (दक्षिण) वृत्, एक पद प्रतिसर, भुजदण्ड, आरम्)

सूचना-रक्षक समता के काम प्रारम्भ करते समय जिस दिशा में मुंह होगा उस दिशा में कभी भी पीठ नहीं आवेगी।

●●●

नैमित्तिकानि

१ मानवंदना

(मुख्य शिक्षक द्वारा आज्ञा)

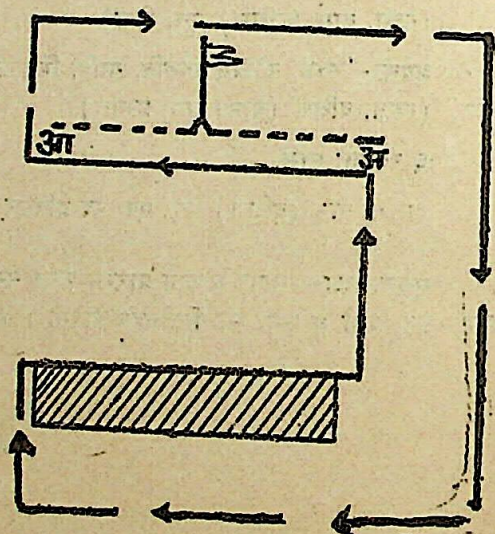
दक्ष। संरसंघचालक (स्वागत) प्रणाम-१-२-३।

प्रणामके पश्चात् प्रमुख अधिकारी सम्माननीय व्यक्ति के सामने जाकर तीन कदम के अंतरपर स्तभ करेगा और प्रणाम करके पीछे अपना स्थान ग्रहण करेगा। उसके पश्चात् सम्माननीय व्यक्ति नियोजित मार्ग से जायेंगे। प्रमुख अधिकारी उनके साथ जावेगा। अन्त में मुख्य शिक्षक आरम् की आज्ञा देगा।

२ प्रत्युत्प्रचलन

सम्यंचनम् करके स्वयंसेवकोंकी सुयोग्य रचना करनी चाहिए (मुख्य शिक्षक द्वारा आज्ञा)—प्रत्युत् प्रचलनम् केन्द्रतः प्र-चल (१६ कदम चलकर स्तभ करना) ध्वज प्रणाम १, २, ३।

३ प्रदक्षिणा संचलन

इस कार्यक्रमके लिए अनीकिनीकी रचना ध्वजके सामने तीन प्रकार से हो सकती है।

(१) घनस्तंभव्यूह

(२) ततिघनस्तंभव्यूह

(३) तति समव्यूह।

१ घनस्तंभव्यूह से संचलनव्यूह में–अनीकिनी प्रदक्षिणम् संचलिष्यति संचलनव्यूह, दक्षिणतः, वाहिनीशः। अनीकिनीप्रमुख उपरोक्त आज्ञा देकर प्रदक्षिणा के मार्गपर चलना प्रारंभ करेगा। वाहिनी एकका प्रमुख सुयोग्य, आज्ञा देकर वाहिनी के साथ उसके पीछे चलेगा। वाहिनी २ और ३ के प्रमुख भी इसी प्रकार चलेंगे।

प्रदक्षिणा संचलन अ से आ स्थानतक चार रीतियोंसे हो सकता है।

(१) संचलनव्यूह में (२) ततिस्तंभव्यूहमें (३) गणस्तंभव्यूहमें (४) स्तंभसमव्यूहमें।

गणस्तंभव्यूहमें, (ततिस्तंभव्यूहमें) प्रदक्षिणा संचलन करना हो, तो अनीकिनीप्रमुख की आज्ञामें संचलनव्यूहके बदले गणस्तंभव्यूह (ततिस्तंभव्यूह) यह शब्दप्रयोग रहेगा। इसमें चलते समय स्वयंसेवक स्तंभचतुर्व्यूहमें रहेंगे और (अ) स्थानपर आतेही गणशिक्षक (वाहिनीप्रमुख) गण (वाहिनी) वाम-वृत् यह आज्ञा देगा। (आ) स्थानपर पहुंचने के पूर्व सुयोग्य समयपर गणशिक्षक (वाहिनीप्रमुख) गण (वाहिनी) दक्षिण दिक् प्रचलनम् चतुर्व्यूह यह आज्ञा देंगे और (आ) से अपने स्थानतक स्वयंसेवक स्तंभचतुर्व्यूहमें चलेंगे।

२ ततिव्यूह से स्तंभसमव्यूह में–अनीकिनी, प्रदक्षिणम् संचलिष्यति, स्तंभसमव्यूह, विंशति पदांतरेण दक्षिणतः, वाहिनीशः–

वाहिनी १ (सुयोग्य समयपर २–३) दक्षिणवृत्। प्र-चल।

समव्यूहमें प्रदक्षिणा संचलन करनेके लिए हरेक वाहिनी की रचना सम्यंचन कर समव्यूहमें करनी चाहिए।

सम्यञ्चन करते समय प्रथमो निश्चलः तति, दक्षिण-वामवृत् इस आज्ञाके पश्चात् समव्यूह प्र-चल यह आज्ञा मिलतेही अग्रेसरके पासके स्वयंसेवकके पीछे आगेके ७ स्वयंसेवक दो-दो कदमपर जाकर स्तभ और वामवृत् करेंगे। आगेका क्र. ९ स्वयंसेवक क्र. १ के पास जाकर दो कदम पर स्तभ और वामवृत् करेगा। आगेके ७ स्वयंसेवक उसके पीछे उपरोक्त प्रकार से खडे होंगे। इस तरह कुल ८ प्रततियां तैयार होंगी। बचा हुआ एक स्वयंसेवक वाम अग्रेसर रहेगा।

इस प्रदक्षिणा संचलनमें पहले मोडपर भ्रमण करना होता है। इसलिए मोडपर वर्तुलाकार लकीर खींची हुयी चाहिए। (अ) मोडपर वाहिनी वामवृत् और (आ) मोडपर वाहिनी दक्षिणवृत् यह आज्ञा देनी चाहिए। अन्य सभी मोडोंपर दक्षिणभ्रम होगा। इसलिए वहां वर्तुलाकार लकीरें खींची हुयी चाहिए।

प्रदक्षिणा संचलन के मार्ग के अंततक (आकृति देखिये) आनेके पश्चात् हरेक वाहिनीप्रमुख वाहिनी की सुयोग्य आज्ञाएं देकर अपने पूर्व स्थानपर ले जाकर प्रारंभिक स्थिति में खडा करेगा और आरम् देगा।

■ ■ ■

व्यायाम योग

पार्ष्णीसंधि (टखना)

स्थिति : दक्ष

१) १–एक ही जगहपर दौडना।
२–वायें पैरपर पहिली वार हाथ वाजूमें, हथेलियां जमीन की ओर।
३–वायें पैरपर दूसरी वार हाथ सीने के सामने मोडना, हथेलियां जमीन की ओर।

२) १–वायां कदम वाजू में, हाथ ऊपर उठाना।
२–दोनों पंजे उठाकर एडियों के वल वायीं ओर घूमना, हाथ नीचे से अंदर चक्राकार लेते हुए वाजू में।
३–क्र. २ की उलटी दिशा में कृति करते हुए स्थिति क्र. १।
४–स्थिति।

३) १–वायां कदम वाजू में, पंजे उठाना, कमर में सामने ९०° झुकना, हाथ पीछे।
२–सीधे खडे होते हुए हाथ सामने से ऊपर, एडियां उठी हुई।
३–पंजों के बलपर वायीं ओर घूमना, हाथ झुलाकर वाजू में लाना।
४–वायां कदम दाहिने से मिलाकर स्थिति।
५–स्थिति क्र. १।
६–स्थिति क्र २।
७–स्थिति क्र. ३ जैसा काम दाहिनी ओर घूमकर करना।
८–वायां कदम दाहिने से मिलाकर स्थिति।

४) १–वायां कदम वाजू में, एडियां उठी हुई, हाथ वाजूमें।
२–एडियां जमीनपर टेककर, घुटने पूर्ण मोडकर बैठना, नितम्ब जमीनपर टिकाना नहीं, हथेलियां घुटनोंपर।
३–वायें हाथ से दवाकर वायां घुटना अंदर की ओर जमीन से लगाना।
४–स्थिति क्र. २।

५–दाहिने हाथ से दबाकर दाहिना घुटना अंदर की ओर जमीनसे लगाना।

६–स्थिति क्र. २।

७–स्थिति क्र. १।

८–स्थिति।

५) १–पंजों के बल कूदना, दोनों हाथ ऊपर, हथेलियां एक दूसरे की ओर।

२–कूदकर पूर्ण वैठक, हाथ सामने से नीचे।

३–स्थिति क्र. १।

४–स्थिति।

जानु (घुटना)

स्थिति : दक्ष

१) १–बायां पैर सामने रखना, हाथ बाजूमें, हथेलियां जमीनकी ओर।

२–शरीर सामने तोलना, हाथ ऊपर दाहिने पैर की सीधमें, हथेलियां एक दूसरे की ओर।

३–स्थिति क्र. १।

४–स्थिति।

२) १–बायां पैर बाजूमें, हाथ बाजू में, हथेलियां जमीन की ओर।

२–शरीर बायीं ओर तोलना, हाथ ऊपर दाहिनी पैर की सीध में, हथेलियां एक दूसरे की ओर।

३–स्थिति क्र. १।

४–स्थिति।

३) १–बायें हाथ से बायां पदपृष्ठ पकडकर बायीं एडी बायें नितम्ब से लगाना, घुटना जमीनकी ओर, दाहिना हाथ सीधा ऊपर, हथेली सामने की ओर।

२–स्थिति।

४) १–बायें पैरसे मितकाल, हाथ सामने मोडना, दाहिना पैर मितकाल स्थिति में उठा हुआ।

२–दाहिने पैर से मितकाल, वायां पैर मितकाल स्थितिमें उठा हुआ, हाथ झटकेसे सामने, हथेलियां एक दूसरे की ओर।

३–वायें पैर से मितकाल, दाहिना पैर मितकाल स्थिति में उठा हुआ, हाथ सामने मोडना।

४–दाहिने पैर से मितकाल, वायां पैर मितकाल स्थिति में उठा हुआ, हाथ झटकेसे वाजू में, हथेलियां जमीन की ओर।

५–स्थिति क्र. ३।

६–दाहिने पैर से मितकाल, वायां पैर मितकाल स्थितिमें उठा हुआ, हाथ झटकेसे ऊपर, हथेलियां एक दूसरे की ओर।

७–स्थिति क्र. ३।

८–स्थिति।

५) एक–एक पैरपर दो–दो वार कूदकर मितकाल करते समय योग ४ का एक–एक काम करना। अंतमें वायां पैर पटकाना।

ऊरुसंधि (पैर का कमर के पास का जोड)

स्थिति : दक्ष

१) १–वायां पैर सामने दाहिने कोनेमें ऊंचा उठाना, दाहिना हाथ उसी कोनेमें जमीन से समानान्तर उठाना।

२–स्थिति।

२) १–वायां पैर सामने वायें कोनेमें ऊंचा उठाना, वायां हाथ उसी कोनेमें जमीन से समानान्तर उठाना।

२–स्थिति।

३) १–वायां पैर पीछे के वायें कोने में ऊंचा उठाना, दाहिना हाथ सामने, दाहिना हाथ कोनेमें जमीन से समानान्तर।

२–स्थिति।

४) १–वायां पैर पीछे दाहिने कोनेमें ऊंचा उठाना, वायां हाथ सामने वायें कोने में जमीन से समानान्तर।

२–स्थिति।

५) एक–एक पैरपर दो–दो वार कूदना, उसी समय दूसरा पैर वाजूमें उठाना।

६) १–कूदकर वायां पैर सामने उठाना, हाथ ऊपर।
२–कूदकर वायां पैर वाजू में ले जाना, हाथ झुलाकर वाजूमें।
३–कूदकर वायां पैर पीछे ले जाना, हाथ सामने।
४–कूदकर स्थिति।

७) १–वायां पैर सामने ऊंचा उठाना, दोनों हाथ ऊपर जितना पीछे जा सके उतना ले जाना।
२–सूर्यनमस्कार स्थिति क्र. ३।
३–स्थिति क्र. १।
४–स्थिति।

८) चार वार दाहिने पैरपर उछलते हुए निम्नलिखित एक–एक काम करना।
१–वायां पंजा सामने जमीन से लगाना, हाथ सामने, हथेलियां एक दूसरे की ओर।
२–वायां पंजा बायीं ओर जमीनसे लगाना, वायां हाथ बायीं ओर, दाहिना हाथ सामने प्रणाम की स्थिति में मोडकर पंजा बायें कंधे के पास, हथेलियां जमीन की ओर।
३–स्थिति क्र. १।
४–स्थिति।

९) प्रत्येक विभागशः में एक–एक वार कूदकर योग क्र. ७ करना।

कटि (कमर)

स्थिति : दक्ष

१) १–वायां कदम वाजू में, शरीर सामने से नीचे झुकाना, हाथ पीछे वांधकर ऊपर उठाते हुए, अधिकतम आगे लाना।
२–हाथ जोडकर ऊपर उठते हुए, हाथ नीचे, सामने, ऊपरसे सिरके पीछे दोनों कोनोंमें अधिकतम दूरी तक ले जाना।
३–स्थिति क्र. १।
४–स्थिति।

२) १–कमरमें शरीर सामने ९०° झुकाना, हाथ सामने तने हुए जमीनसे समानान्तर, भुजाएं कानों से सटी हुई ।
   २–बायां पैर पीछे जमीनसे समानान्तर उठाना ।
   ३–स्थिति क्र. १ ।
   ४–स्थिति ।

३) १–हाथ ऊपर उठाना ।
   २–कमर बायीं ओर झुकाना, दाहिना पैर दाहिनी ओर हाथों की सीध में उठाना ।
   ३–स्थिति क्र. १ ।
   ४–स्थिति ।

४) १–कूदकर आरम्, शरीर सामने झुकाना ।
   २–झुका हुआ शरीर बायीं ओर मरोडना ।
   ३–झुका हुआ शरीर नीचेसे दाहिनी ओर मरोडना ।
   ४–शरीर सामने, बायीं ओर, पीछे, दाहिनी ओर, और सामने ऐसा चक्राकार घुमाना ।
   ५–झुका हुआ शरीर दाहिनी ओर मरोडना ।
   ६–झुका हुआ शरीर नीचे से बायीं ओर मरोडना ।
   ७–शरीर सामने से दाहिनी ओर, पीछे, बायीं ओर और सामने इस प्रकार चक्राकार घुमाना ।
   ८–कूदकर स्थिति ।

स्कंधसंधि (हाथ का कंधे के पास का जोड)

स्थिति : दक्ष

१) १–बायां पैर सामने ऊंचा उठाकर वापस नीचे लाना और इसी अवधि में बायां हाथ सामने, ऊपर, पीछे ऐसे चक्राकार घुमाते हुए स्थितिमें लाना ।
   २–यही कार्य दाहिने हाथ से ।

२) १–बायां पंजा सामने ज़मीनपर टेकना, बायां हाथ पीछे उठा हुआ ।
   २–बायां पंजा पीछे जमीनपर टेकना, बायां हाथ सामने कंधे की सीध में ।

३–वायां पंजा सामने जमीनपर टेकते समय वायां हाथ नीचे, पीछे, ऊपर ऐसे चक्राकार घुमाकर सामने कंधे की सीध में लाना।

४–स्थिति।

३) १–कूदकर वायां पैर सामने ऊंचा उठाना, दोनों हाथ अंदर, ऊपर घुमाते हुए बाजूमें ले जाना।

२–कूदकर वायां पैर पीछे उठाना, हाथ ऊपर, अंदर, नीचे घुमाते हुए बाजूमें लाना।

३–कूदकर वायां पैर सामने ऊंचा उठाना, हाथ नीचे, अंदर, ऊपर घुमाते हुए बाजूमें ले जाना।

४–कूदकर स्थिति।

४) १–कूदकर पैर बाजूमें, हाथ सामनेसे ऊपर, तिरछे, वायां हाथ दाहिने पैर की ओर दाहिना हाथ वायें पैर की सीध में।

२–शरीर वायीं ओर तोलना, दाहिना हाथ ऊपर, वायीं ओर, नीचे, दाहिनी ओर, ऊपर और वायीं ओर तिरछा इस प्रकार चक्राकार घुमाकर दाहिने पैर की सीधमें।

३–दाहिना हाथ उलटे क्रम से घुमाकर स्थिति क. १।

४–कूदकर स्थिति।

कूर्पर (कोहनी)

स्थिति : दक्ष

१) १–कूदकर पैर बाजूमें, हाथ बाजूमें।

२–हाथ कोहनियोंमें मोडकर दाहिना हाथ सिर के पीछे से वायें कंधे के पीछे और वायां हाथ सिर के पीछे से दाहिने कंधे के पीछे, हथेलियां पीठपर, कोहनियां ऊपर।

३–स्थिति क. १।

४–स्थिति।

२) १–वायां हाथ कोहनीमें मोडकर वायां हस्तपृष्ठ पीठपर चढाना दाहिना हाथ सीधा ऊपर।

२–दाहिना हाथ कोहनी में मोड़कर दाहिनी हथेली पीठपर, दोनों हाथों की अंगुलियां मिलाना, दाहिनी कोहनी आकाश की ओर।

३–दोनों हाथ वाजू में।
४–स्थिति।

३) १–दोनों हाथ कोहनियों में पूरे मोडकर, कोहनियां जा सके उतनी पीछे की ओर ले जाना, मुष्टि कनिष्ठिका छाती के पास वाजूमें।
२–हाथ सामने हथेलियां आकाश की ओर।
३–हाथ कोहनियों में मोडकर, मुष्टिमुख कंधोंपर, कोहनियां सामने भुजाएं जमीन से समानान्तर।
४–हाथ ऊपर, हथेलियां पीछे की ओर।
५–हाथ कोहनियों में मोडकर, मुष्टिमुख कंधों के पीछे, कोहनियां आकाश की ओर।
६–हाथ वाजूमें हथेलियां आकाश की ओर।
७–हाथ कोहनियोंमें मोडकर मुष्टिमुख कंधों के पास, कोहनियां वाजू में, भुजाएं जमीन से समानान्तर।
८–स्थिति।

४) १–कूदकर कदम खोलना, हाथ वाजू में, हथेलियां जमीन की ओर।
२–कूदकर दक्ष, हाथ सीनेके सामने प्रणाम स्थितिमें मोडना, हथेलियां जमीन की ओर।
३–स्थिति क्र. १।
४–स्थिति।

५) १–एडियां उठाकर पूर्ण बैठक लेते समय दोनों हथेलियां घुटनों के बीच जमीनपर।
२–पैर पीछे फेकना, सारा शरीर एक सीध में।
३–हाथ कोहनियों में मोडना, शरीर जमीन से समानान्तर।
४–स्थिति क्र. २।
५–स्थिति क्र. ३।
६–स्थिति क्र. २।
७–स्थिति क्र. १।
८–स्थिति।

६) १–एडियां उठाकर पूर्ण बैठक लेते समय दोनों हथेलियां घुटनों के बीच जमीनपर।

२–पैर पीछे फेकना, कोहनियोंमें मोडकर सारा शरीर जमीन से समानान्तर।

३–वायां पंजा दाहिने घुटने के पीछे जमीनपर रखकर बाये हाथ से दाहिने पैर के अंगुठे को स्पर्श करना। दाहिना कान जमीन को स्पर्श करेगा।

४–स्थिति क्र. २।

५–दाहिना पंजा बायें घुटने के पीछे जमीनपर रखकर दाहिने हाथ से बायें पैर के अंगूठे को स्पर्श करना। बायां कान जमीन को स्पर्श करेगा।

६–स्थिति क्र. २।

७–स्थिति क्र. १।

८–स्थिति।

खेल

(पूर्ण विवरण के लिए 'अपने खेल' पुस्तक देखिये।
पृष्ठ, विभाग तथा खेलोंके क्रमांक पुस्तकके अनुसार हैं।)

भाग १ : छूने के खेल

भाग ४ : दो दल बनाकर खेलना

भाग ५ : दो से अधिक दलों की दौड़ने की स्पर्धा

भाग ६ : सम्मेलनों के समय लेने योग्य दो दलों के खेल

● ● ●

आसन

१ बद्धपद्मासन

२ शीर्षासन

३ हस्तपादांगुष्ठासन

४ मत्स्येन्द्रासन

५ गरुडासन

६ हलासन

७ मत्स्यासन

८ सर्वांगासन

९ नौकासन

१० पादहस्तासन

११ हंसासन

१२ पवनमुक्तासन

१३ शवासन

(पूर्ण विवरण के लिये 'सुलभ सांघिक आसन' भाग १ व २ देखियें ।)